

# Guia per a compartir menjar a l'escola

## Al·lèrgies

Com bé sabeu les al·lèrgies i les intoleràncies a determinats aliments estan a l'ordre del dia i afecten cada vegada a una major part de la població, incidint força en els primers anys de vida dels infants.

És important **no oferir mai menjar als infants**. Sovint són petits i no saben distingir la presència d'allò que els pot causar l'al·lèrgia i/o la intolerància. Ho podeu resoldre fàcilment preguntant primer a la família.

Igualment **s'habilitarà una zona amb menjar lliure d'al·lèrgens**, que caldrà reservar per aquelles famílies que ho necessiten. Cal tenir cura de no barrejar ingredients en aquesta zona per evitar contaminació d'aliments no controlada.

## Fem la festa més sostenible

1. **Eviteu el malbaratament alimentari!** Penseu bé quina recepta voleu fer i quines quantitats necessiteu per intentar que sobri poc menjar. Si cal, pregunteu als organitzadors de la festa quines racions cal que porteu.
2. **Intenteu comprar ingredients de proximitat** en establiments que ofereixen productes locals, de comerç just, a granel (que permeten decidir la quantitat exacta que necessitem comprar), ecològics, etc.

3. Pel que fa als envasos, **intenteu evitar el sobreembalatge** del producte per reduir al màxim la quantitat de residus generats. I opteu per embalatges de materials més sostenibles, ja que els plàstics tenen un temps de degradació molt i molt lent i generen un problema ambiental important.
4. Per transportar els aliments/ begudes **utilitzeu bosses de roba reutilitzables, cistells, motxilles, etc.** I en comptes de tancar-los amb paper d'alumini o film, podeu optar per carmanyoles o embalatges reutilitzables.

## Recomanacions i bones pràctiques

Intenteu portar el menjar tallat de casa, per facilitar el moment de repartir les porcions.

En cas que els infants hagin d'anar al lavabo durant la festa, cal que vagin acompanyats d'un adult, per tal de controlar que es respecten les zones de l'escola a les que no es tindrà accés durant la festa.

Prioritzar que els nens i nenes mengin abans que els adults per assegurar que tots tenen sopar suficient.

Es recomana l'ús dels gots de la festa per evitar la dispersió d'envasos per l'escola.

5. **Eviteu la compra i ús de gots, plats i coberts de plàstic d'un sol ús.**
5. Un cop comenci la festa, **no us poseu al plat grans quantitats!** Agafeu el que realment us menjareu.
7. Durant la festa, i un cop aquesta acabi, **feu ús dels contenidors de reciclatge de l'escola**, per tal de separar els residus que s'han generat correctament i fomentar el seu posterior reciclatge.